ಲಾಭಗಳು :

1. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮಾಲಿಶ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ.
2. ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
3. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ, ಸಿಡುಕುತನಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂಡೂಕಾಸನ-1

ವಿಧಿ :

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒಳಗೇ ಒತ್ತಿರಿ.

2. ಎರಡೂ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

3. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗಿರಿ. ಹೀಗೆ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.





ಮಂಡೂಕಾಸನ-1

ಲಾಭಗಳು :

1.ಮೇದೋಜೀರಕವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ದೂರವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2.ಉದರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ.

3.ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಮಂಡೂಕಾಸನ-2

ಮಂಡೂಕಾಸನ-2

ವಿಧಿ :

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗೈನ ಅಂಗೈಯ ಮೇಲೆ ಬಲಅಂಗೈಯನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತಾ ಅವನ್ನು ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮಂಡೂಕಾಸನ 1 ರ ತರಹವೇ ಬಾಗಿರಿ. ಈ ರೀತಿ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

ಕೂರ್ಮಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಇರಿಸಿ. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕಿರಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಗದ್ದವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಎದುರಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ - ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳನ್ನುಸಾಮಾನ್ಯ ಗತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ 1 ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ.



ಕೂರ್ಮಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೊರಗಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳೂ ಭೂಮಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ಯನುಸಾರ ಅರ್ಧನಿಮಿಷದಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಿ. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿರಿ.

3. ಈ ಆಸನದ ನಂತರ ಇದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನವಾದ ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ವಿಸ್ತೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಅನುಸಾರ ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಕಡೆಗೆ ಉನ್ಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಸಂಬಂಧೀ ವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸವಿದು.

ವಕ್ರಾಸನ

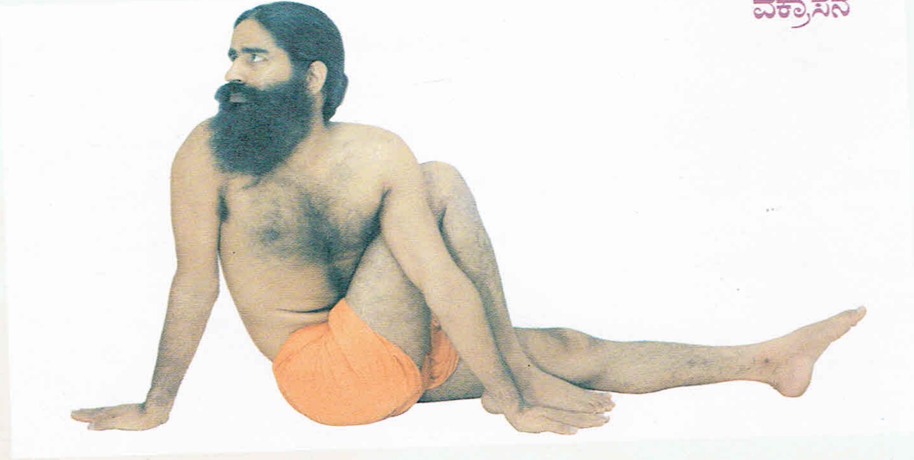
ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ತೊಡೆಯ ಬಳಿ ಮಂಡಿಗೆ ಒರಗಿಸಿ ಇಡಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿರಿ.

2. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಡುವೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂಬೆರಳುಗಳ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ.

3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಬಲಭಾಗದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಎಡಗಾಲು, ಸೊಂಟ, ಬಲಗೈ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.

4. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಬೇಕು.


ವಕ್ರಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

ಸೊಂಟದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಜಠರಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

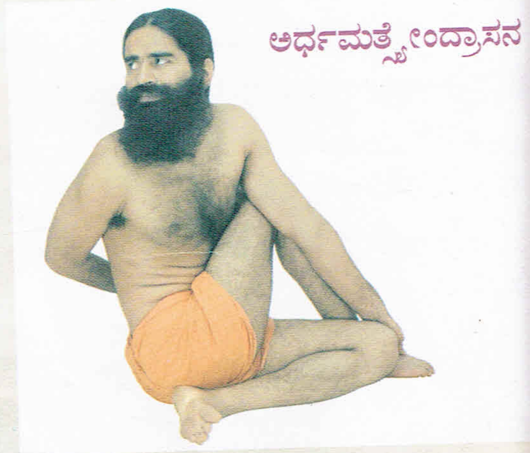
1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಿತಂಬದ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

3. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಹೊರಬದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು (ಮುಂಗಾಲನ್ನು) ಹಿಡಿಯಿರಿ.

4. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿರಿ.

5. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.


ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

1. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವಿನಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ.

2. ಪೃಷ್ಠ ಪ್ರದೇಶದ ಎಲ್ಲ ನರ-ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ (ಮೇರುದಂಡದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರುವ) ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

3. ಉದರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೂರ್ಣಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಮುಂಗಾಲು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇಡಿ.
2. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಇರಿಸುತ್ತಾ ಬಲಪಾದದ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
4. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.
5. ನಂತರ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.



ಗೋಮುಖಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಭಾಗದ ನಿತಂಬದ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ. ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.

4. ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಅಂಡಕೋಶವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಂತ್ರವೃದ್ಧಿ (ಹರ್ನಿಯಾ)ಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಪ್ರದ.

2. ಧಾತುರೋಗ, ಬಹುಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ.

3. ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ವಕ್ಷಸ್ಥಲಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿ ನೋವುಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಶುವಿಶ್ರಾಮಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಚಾಚಿರುವಂತೆಯೂ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನಿತಂಬವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮುಂಗಾಲುಗಳು ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.

3. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಗಡೆಗೆ ಬಾಗಿ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು



ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡಗಡೆಗೆ ಬಾಗಿರಿ. ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಾಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೇಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.

4. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಸೊಂಟದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಉದರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ.

ಜಾನುಶಿರಾಸನ



ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಉಪಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಗುದಾಭಾಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇದ್ದು ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನದಂತೆಯೇ ಲಾಭಪ್ರದ.



ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಆಸನ

ಶವಾಸನ (ಯೋಗನಿದ್ರಾ)


ಶವಾಸನ (ಯೋಗನಿದ್ರಾ)

ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ತೊಡೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತೆರೆದಿರಲಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಇಡೀ ಶರೀರವು ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ 4-5 ಬಾರಿ ಉಸಿರನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಾ, ಸಂಕಲ್ಪ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಅವಯವವನ್ನೂ ಶಿಥಿಲ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದ ಸಮಸ್ತ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಉದ್ದೇಶ್ಯಗಳ ಸಫಲತೆಯ ಹಿಂದೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯೇ ತನ್ನ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನಾವು ಶರೀರದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಪಾದಗಳ ಉಂಗುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳು ನಿತಾಂತ ಶಿಥಿಲ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ರಹಿತವಾಗಿರುವುದರ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗಾಲು ಹಾಗೂ ಮುಂಗಾಲುಗಳ ನಂತರ ಕಣಕಾಲು- ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಈಗ ಮೀನ ಖಂಡಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ 'ನನ್ನ ಮೀನ ಖಂಡಗಳು ಪೂರ್ಣಸ್ವಸ್ಥ, ಒತ್ತಡರಹಿತ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ರೀತಿ ಅತಿ ದುಃಖದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಅಳುವೂ, ಅತಿ ಸುಖದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಹರ್ಷವೂ, ವೀರತೆಯ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವು ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ, ಶರೀರದ ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ವಿಚಾರಮಾತ್ರದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀನಖಂಡಗಳ ನಂತರ ಈಗ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅವು ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಒತ್ತಡರಹಿತವೂ, ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತವೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವುಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಡೆಗಳ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಗಳಾದ ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಸಹಜಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಶಾಂತಭಾವದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಹೃದಯದ ದಿವ್ಯನಾದವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾ, 'ನನ್ನ ಹೃದಯ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಒತ್ತಡ ರಹಿತವೂ, ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತವೂ ಆದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರ ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ' - ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಭುಜಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಅವು ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಒತ್ತಡರಹಿತವೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಭುಜಗಳು,

ರಟ್ಟೆಗಳು, ಮೊಣಕೈಗಳು, ಕಣಕೈಗಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಅಂಗೈ-ಮುಂಗೈಗಳು, ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಳಗೊಂಡ ಪೂರ್ಣ ಬಾಹುಗಳು ಒತ್ತಡರಹಿತವೂ, ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತ ಆದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಮಂಡಲವನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ - 'ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತೆ, ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆಯ ಯಾವುದೇ ಅಶುಭಭಾವವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಆನಂದ, ಆಶಾವಾದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯ ದಿವ್ಯಭಾವವಿದೆ. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸಹಿತ ಪೂರ್ಣ ಮುಖಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಅಸೀಮ ಆನಂದದ ಭಾವವಿದೆ.' ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುಭ ದಿವ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಶಿಥಿಲತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನೂ ನಾವು ದಾಟಬೇಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆತ್ಮದ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಹೀಗೆ ಸಾಗಲಿ - ನಾನು ನಿತ್ಯ-ಶುದ್ಧ-ಬುದ್ಧ ನಿರ್ಮಲ, ಪಾವನ, ಶಾಂತಿಮಯ, ಆನಂದಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಅಮೃತಪುತ್ರ ಆತ್ಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸದಾ ಶಾಶ್ವತನು. ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಅಭಾವವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾನು ಸದಾಕಾಲವೂ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಮೃತಪುತ್ರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿ, ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ರಹಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಶ್ರಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಭು ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಸರಿ. ಬಾಹ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದುದರಿಂದ ನಾನು ದೀನ, ದರಿದ್ರ, ಅನಾಥ ಅಥವಾ ಸನಾಥ ಅಥವಾ ರಾಜ-ಗುಲಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸದಾ ಏಕರಸನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆಯೋ ಅದು ಜಗತ್ತಿನ ಧರ್ಮ; ಆತ್ಮನಾದ ನನ್ನ ಧರ್ಮವಲ್ಲ'. ಈ ರೀತಿ ಆತ್ಮದ ದಿವ್ಯತೆಯ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ (ನೆಗೆಟಿವ್) ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿಯೂ, ಅಶಾಂತನೂ, ವ್ಯಾಕುಲನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅವಸಾದ (ಖಿನ್ನತೆ - Depression) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ದುಃಖದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ (Positive) ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಚಿತ್ತನೂ, ಪ್ರಸನ್ನನೂ, ಆನಂದಿತನೂ ಆಗಿರಬಲ್ಲನು. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಯೋಗನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದಿನವಿಡೀ, ಸದಾಕಾಲವೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಾವು ಆತ್ಮದ ದಿವ್ಯತೆಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿದೆವು. ಈಗ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಆತ್ಮನಿಗೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಾ, ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆಯೂ, ನೀವು ಆತ್ಮಭಾವದಿಂದ ಯಾವುದೋ ಶವವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವಂತೆಯೂ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಶವಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚೇತನಶಕ್ತಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನಂತ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆಗಳಿಂದ ದಿವ್ಯ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ದಿವ್ಯ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಯಾವ ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಲಾಗುವುದೋ, ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ದಿವ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಈ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಕೃತಿ ರೂಪೀ ರಚನೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯತೆಯ ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ಯಾವುದೋ ಸುಂದರ ಸುಮನೋಹರ ತೋಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ, ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸುಂದರ ಪುಷ್ಪಗಳ ಚಿತ್ತಾಪಹಾರಕ ಸುಗಂಧದಿಂದ ವಾತಾವರಣವೆಲ್ಲಾ ಸುರಭಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಾಲ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯತೆ ಇದೆ. ಭಗವಂತನ ಒಂದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಲೀಲೆಯನ್ನೂ ನೋಡಿ ಮನದಣಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಮೇಶ್ವರನ ಮಹಿಮೆಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಪುಷ್ಪವಾಟಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಅವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವೃಕ್ಷಗಳೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸುಂದರ ಫಲಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದೊಂದು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ವಿಧಾತನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಸ-ರುಚಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ. ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದ-ಮಂದ ಸಮೀರನು ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಾ ಹರ್ಷಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸುಂದರ ಉಪವನದಲ್ಲಿಯೇ ಹಕ್ಕಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಧುರ ಕೂಜನದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಅನಂದ ಮಹಿಮಾಗಾನ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಿಡ-ಮರ-ಬಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ದೇವದೇವನ ಜೀವಂತದರ್ಶನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಗಸದತ್ತ ಕಣ್ಣೆತ್ತಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಗಣಿತ ತಾರೆಗಳು, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆಂಬ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳಂತೆ ಬೆಳಗುತ್ತಿವೆ. ನದಿಗಳು ಜುಳುಜುಳು ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಭಗವಂತನ ಪಾದ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಮಾಡುವಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿವೆ. ಅದೆಷ್ಟು ಮಹಾನ್, ಅಸೀಮ, ಅಪರಿಮಿತ, ಅನಂತ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾ. ಹೇ ಪ್ರಭೋ! ಹೇ ಪರಮಪಿತಾ! ಹೇ ಜಗಜ್ಜನನಿ ಮಾತೆ! ಪುತ್ರನಾದ ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನ ಮಡಿಲಿಗೆ ಸೆಳೆದುಕೋ. ನಿನ್ನ ದಿವ್ಯ ಆನಂದವನ್ನು ನನಗೆ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡು. ಹೇ ಈಶ! ನನಗೆ ಸದಾ ನಿನ್ನ ದಿವ್ಯತೆ, ಶಾಂತಿ, ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಿರಲಿ. ನಾನು ಸದಾ ನಿನ್ನ ಅನಂತ ಮಹಿಮೆಯನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ವಿಹರಿಸುವಂತಾಗಲಿ. ನಿನ್ನ ಅನಂತ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಮಗ್ನನಾಗುವಂತಾಗಲಿ. ಹೇ ಪ್ರಭೋ! ನನ್ನನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ವಿಕಾರೀ ಭಾವಗಳಿಂದ ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ತೊಲಗಿಸಿ ನಿನ್ನ ಆನಂದಮಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯನೀಡು.

ಈ ರೀತಿ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅನುಪಮ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯೋಗಮಯೀ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನೀಯ ಪ್ರಾಣದ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥರೂ, ಪ್ರಸನ್ನರೂ, ಆನಂದಿತರೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ರೀತಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೂಲಕ ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ದಿವ್ಯಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನವಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಚೇತನ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳ ಉಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನೆತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಂಡಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದರೆ,- 'ನನ್ನ ಈ ನೋವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ದೂರವಾಗಿದೆ, ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಈಶಕೃಪೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಮಂಡಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ರೋಗಗಳ ಮೂಲಕಾರಣಗಳನ್ನೇ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದೆ; ಹೋಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೋಧ (Blockage) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮೊದಲಾದವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಆಯಾ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ 'ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಿಜಾತೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರೋಗ-ವಿಕಾರಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ನಾನು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.' ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಾರಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವುದರ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂಣಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ. ಇದು ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಯೋಗನಿದ್ರಾಸನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿಧಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿ. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಒತ್ತಡರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೊಯ್ಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ 'ಓ೩ಮ್' ಅನ್ನು ಅರ್ಥಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜಪಿಸಿ. ಓ೩ಮ್ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ: - 'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮ, ಓಂಕಾರ ಪ್ರಭುವು ಸದಾಕಾಲವೂ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ, ಚೈತನ್ಯನೂ, ಆನಂದಮಯನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾನೂ ಓಂಕಾರ ಪ್ರಭುವಿನ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಆನಂದಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.' ಈ ರೀತಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಓ೩ಮ್‌ನ ಅರ್ಥಪೂರ್ವಕ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 100ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಓ೩ಮ್‌ನ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಓ೩ಮ್ 100, ಓ೩ಮ್ 99, ಓ೩ಮ್ 98 ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿದೊರೆಯುವುದು. ದೈನಿಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸಗಳ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಮಾನಸಿಕ ಅವಸಾದ (ಖಿನ್ನತೆ - Depression), ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಅನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಈ ಆಸನ ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಆಸನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಈ ಆಸನದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುವು.

3. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆನಂದಗಳು ಲಭಿಸುವುವು.

4. ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು.

5. ಆಸನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುವುದು.

ಮಕರಾಸನ ಸಂಖ್ಯಾ-1

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಭುಜಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

2. ಹಣೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಡಿದೂರದ ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಿ.

3. ಶರೀರವನ್ನು ಶವದಂತೆ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾ ನಿಮಗೆ ಶವದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಯಬೇಕು. ವಿವೇಕಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಚಿಂತನ, ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ಈ ಶರೀರದಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ಶುದ್ಧ, ಬುದ್ಧ, ಆನಂದಮಯ ಹಾಗೂ ಅವಿಕಾರೀ ಆತ್ಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಶರೀರವು ನಶ್ವರ. ಇದು ಪಂಚ ತತ್ವಗಳ ಸಮೂಹಮಾತ್ರ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅದೇ ಪಂಚತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬರುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ತಂದಿಲ್ಲ; ಏನನ್ನೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಶ್ವರ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತಾ ಅನಂತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತ ಅನಂತ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಿ.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಇದು ವಿಶ್ರಾಮ ಆಸನ. ವಿಶ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಗುರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಧ್ಯೆ, ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮಾಲಿಶ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಕೈಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಕಂಡಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ಯಾರಾ ಸಿಂಪೆಥೆಟಿಕ್ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಭಾನ್ವಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಾಲಾಸನ (ವಿಶ್ರಾಮಾಸನ)

ವಿಧಿ :

1. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ (ಬೋರಲಾಗಿ) ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಎಡಗೈ ತಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗೈನ ಅಂಗೈ ಬಲಗೈನ ಕೆಳಗೆ ಇರುವುದು.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವಂತೆ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ಬಾಲಾಸನ (ವಿಶ್ರಾಮಾಸನ)



ಲಾಭಗಳು :

ಶವಾಸನದಂತೆಯೇ ಇಡೀ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.





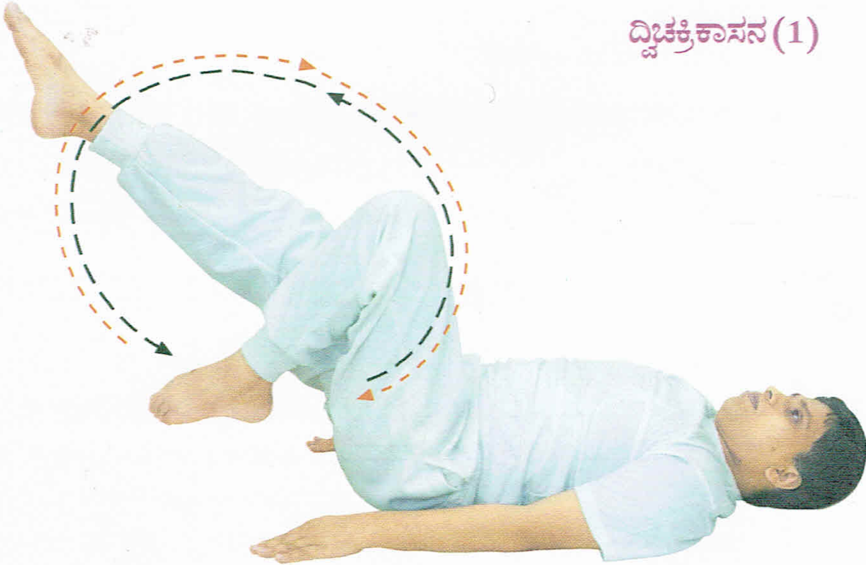
ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಆಸನಗಳು

ದ್ವಿಚಕ್ರಿಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕೈಗಳ ಮುಂಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಬಳಿ ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ನಿತಂಬಗಳ ಬಳಿ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತೆ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ (ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವಂತೆ) ತಿರುಗಿಸಿ. 10 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, 25-30 ಬಾರಿ ಈ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

2. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸದಂತೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. 10 ರಿಂದ 25-30 ರವರೆಗೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಇದರ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.



ದ್ವಿಚಕ್ರಿಕಾಸನ (1)

3. ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ.

4. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿ. ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಹೃದಯರೋಗ, ಹರ್ನಿಯಾಗಳಿಲ್ಲದವರು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೈಕಲ್‌ನಂತೆ ಚಲಾಯಿಸಿ. (ಎರಡನೇ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ನಂತರ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ಹೀಗೆ 5-10 ಬಾರಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಾಡಿ.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಇದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆಸನ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ತೂಕ ಬೇಗನೆ ಇಳಿಯುವುದು.

2. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಸೊಂಟದ ನೋವಿದ್ದವರು ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಸೊಂಟ ನೋವಿನಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಪಾದವೃತ್ತಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಅಂಗಾತಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಶೂನ್ಯಾಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರ (ಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್) ದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನಿರಿಸದೆಯೇ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ 5-10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.







2. ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರ (ಆ್ಯಂಟಿ-ಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್) ತಿರುಗಿಸಿ. ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

3. ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ, ಎಡಕ್ಕೆ-ಬಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಒಯ್ಯಬಹುದೋ ಅಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ-ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ.

2. ತೊಡೆಗಳು, ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತರೂಪದಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಗುರವೂ, ಸಶಕ್ತವೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ

ವಿಧಿ :

ಈ ಆಸನ ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನದಂತೆಯೇ ಇದೆ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 30 ಡಿಗ್ರಿ (ಸು. 1 ಅಡಿ) ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದು.

ಲಾಭಗಳು :

ಉತ್ತಾನ ಪಾದಾಸನದ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳೂ ಈ ಆಸನದಿಂದಲೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಈ ಆಸನ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯಕ.





ಮೇರುದಂಡ (ಸೊಂಟನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ)ಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಸನ

ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುವ ಆಸನಗಳು ಮುಖ್ಯತಃ ಸೊಂಟನೋವು, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡೊಲೈಟಿಸ್, ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಸಿಯಾಟಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ಮೇರುದಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿವೆ. ಈಶ್ವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಾವು ಇದುವರೆಗೆ ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಮೇರುದಂಡದ ಅಪಾಯಕಾರೀ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಆಸನಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಲಾಭ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಈ ನಿರ್ದೋಷ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾ (ಶ್ವಾಸರೋಗ) ದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳು ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಆ ಕುಂಚನ-ಪ್ರಸಾರಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳ ನಿಷ್ಕಾಸನ (ಹೊರಹೋಗುವಿಕೆ) ಆಗುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸುಪ್ತಕೋಶಗಳು ಪುನಃ ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಆಸನಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು (ಪುಪ್ಪುಸ) ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಿ, ಶ್ವಾಸರೋಗವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ಈ ಆಸನಗಳಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿ, ಈ ಆಸನಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಯಾವ ಆಸನಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಲ್ಸರ್, ಕರುಳಿನ ಟಿ.ಬಿ., ಹರ್ನಿಯಾ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಜಠರ ವೃದ್ಧಿಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡಬಾರದು.

ಚಕ್ರಾಸನ

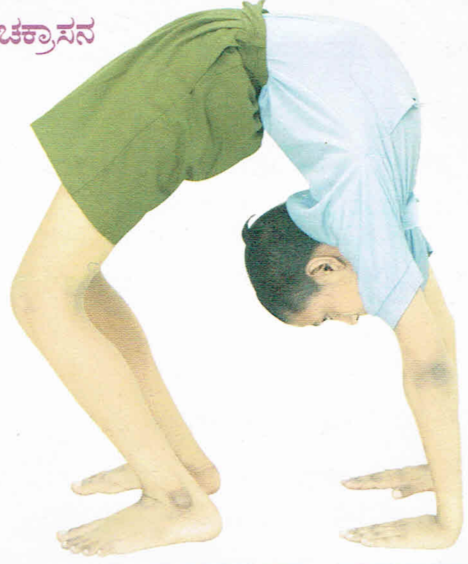
ವಿಧಿ :

1. ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಅಂಗೈ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಭುಜಗಳ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
4. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗುವುದು.
5. ಆಸನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.



ಲಾಭಗಳು :

1. ಬೆನ್ನು ಹುರಿ (ಮೇರುದಂಡ)ಯನ್ನು ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕಗೊಳಿಸಿ. ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಸೊಂಟನೋವು, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ತಲೆನೋವು, ನೇತ್ರವಿಕಾರಗಳು ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡೊ- ಲೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕಾರಿ.
4. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.


ಚಕ್ರಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧ ಆಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಈಗ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ. ಭುಜ ಮತ್ತು ತಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 6-8 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇಡಿ.


ಸೇತುಬಂಧ ಆಸನ

4. ವಾಪಸಾಗುತ್ತಾ ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೊರಗಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಪುನಃ 4-6 ಬಾರಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

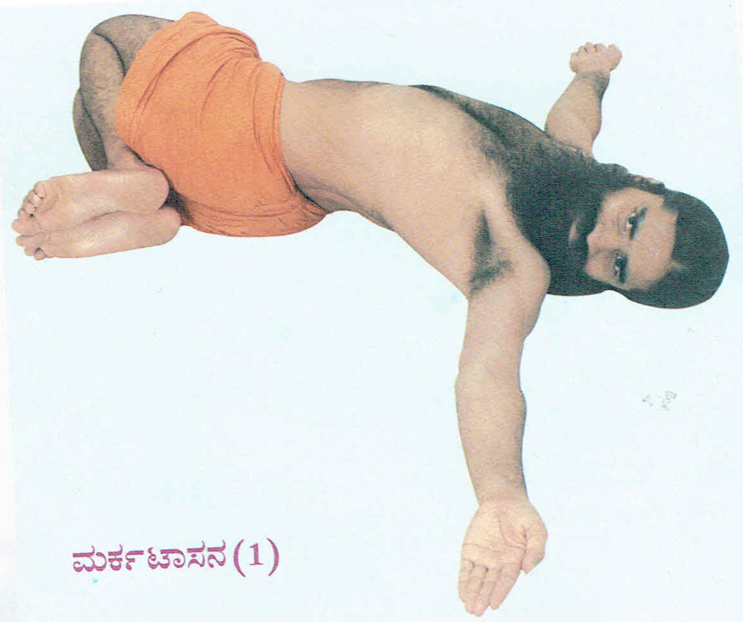
ಲಾಭಗಳು :

ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಬೆನ್ನು-ಕುತ್ತಿಗೆಗಳ ನೋವು ಉದರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ. ಯಾರು ಚಕ್ರಾಸನ ಮಾಡಲಾರರೋ ಅವರು ಈ ಆಸನದಿಂದ ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾಗಬಹುದು.

ಮರ್ಕಟಾಸನ - 1

ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿರಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ತೆರೆದಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ನಿತಂಬದ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ.
2. ಈಗ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಮೊಣ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿಸಿ. ಎಡಮಂಡಿ, ಬಲ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಿರಲಿ. ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲೆಸಿರಲಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ-ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
3. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಿ.



ಮರ್ಕಟಾಸನ (1)

ಲಾಭಗಳು :

1. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೋಲೈಟಿಸ್, ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಸಿಯಾಟಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ.
2. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ಕೀಲು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಪ್ರದ. ಮೇರುದಂಡದ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಮರ್ಕಟಾಸನ - 2

ವಿಧಿ :

1. ಹಿಂದಿನ ಆಸನದಂತೆಯೇ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಮಡಿಚಿ ನಿತಂಬದ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಲಿ.
2. ಈಗ ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ನೆಲದ ಮೇಲೊರಗಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಡಮಂಡಿ ಬಲಪಾದದ ಮುಂಗಾಲಿನ ಬಳಿಗೆ ಬರಲಿ. ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಸಹ ಬಲಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
3. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.



ಮರ್ಕಟಾಸನ (2)

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ. ಮೊದಲಿನದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಮರ್ಕಟಾಸನ - 3

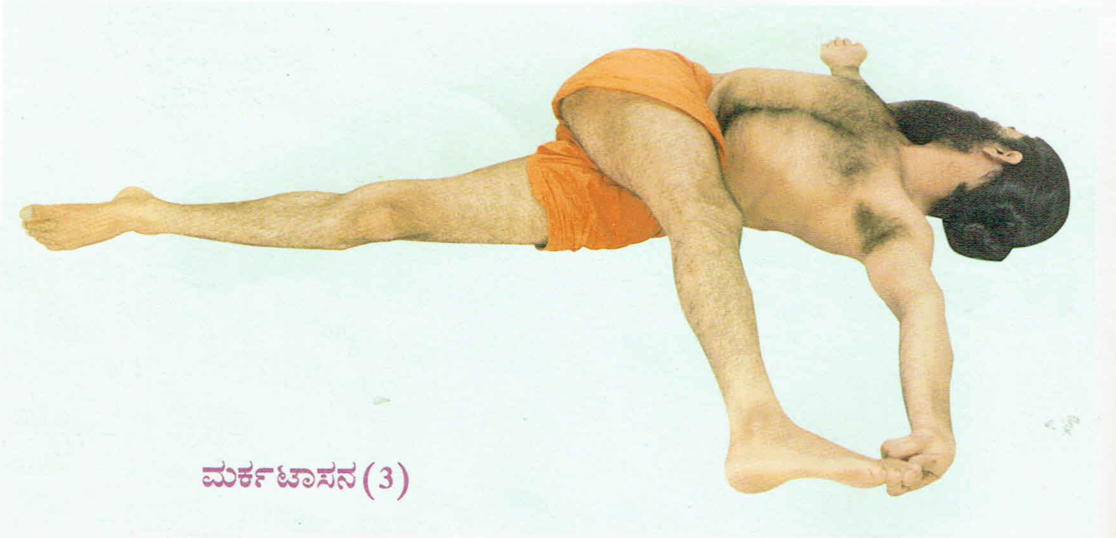
ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಕೈಗಳು ಆಗಸದೆಡೆಗೆ ತೆರೆದಿರಲಿ.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗೈ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೊರಗಿಸಿ.

4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ.

5. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾರಿ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಎಡಬದಿ ಕೈನ ಬಳಿಗೆ ಇರಿಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಬದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹರಿಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ನೇರಮಾಡಿ.

6. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲಬದಿ ಬಲಕೈನ ಬಳಿ ಇಡಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇದು ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯಾಯಿತು. ಹೀಗೆ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಯಾರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿದೆಯೋ ಅವರು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂಥವರು ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದಲೇ 2-3 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



ಮರ್ಕಟಾಸನ (3)

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

ಕಟಿ ಉತ್ತಾನಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ.

2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ನಿತಂಬ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ 8-10 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.



ಲಾಭಗಳು :

ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಸಿಯಾಟಿಕಾ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ.


ಕಟಿ ಉತ್ತಾನಾಸನ

ಮಕರಾಸನ - 2

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಗದ್ದದ ಬಳಿಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಮಕರಾಸನ (1)


3. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದನ್ನೂ, ನಂತರ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಮಡಿಚುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನಿತಂಬವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ 20-25 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಮಕರಾಸನ (2)



ಲಾಭಗಳು :

1. ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಹಾಗೂ ಸಿಯಾಟಿಕಾಗಳಿಗೆ ಇದು ಲಾಭಕಾರೀ ಅಭ್ಯಾಸ.
2. ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಸಂಬಂಧೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಯ ನೋವು ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭುಜಂಗಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಕೈನ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ಮೇಲೆ ಎದ್ದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳು ಎದೆಯಿಂದ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.
2. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿರಲಿ. ಪಾದಗಳು ನೇರವೂ, ಪರಸ್ಪರ ಜೊತೆಗೂಡಿರುವವುಗಳೂ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವವುಗಳೂ ಆಗಿರಲಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿ. ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಬಹುದೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು.

ಭುಜಂಗಾಸನ (1)





4. ಈ ರೀತಿ ಇದರ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ವಿಸ್ತೃತ ಭುಜಂಗಾಸನ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಭುಜಂಗಾಸನದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.


ಭುಜಂಗಾಸನ (2)

ಲಾಭಗಳು :

ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೊಲೈಟಿಸ್, ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಮೇರು ದಂಡದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಸನ.

ಧನುರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಬಳಿ ಮಡಿಚಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಮಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿರಲಿ.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಹಿಂಭಾಗವು ಮೇಲೆದ್ದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಸಹ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ನಾಭಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನ ಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿರಲಿ. ಶರೀರದ ಆಕೃತಿ ಹೆದೆಯೇರಿದ ಧನುಸ್ಸಿನಂತೆ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಿ.

4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಧನುರಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

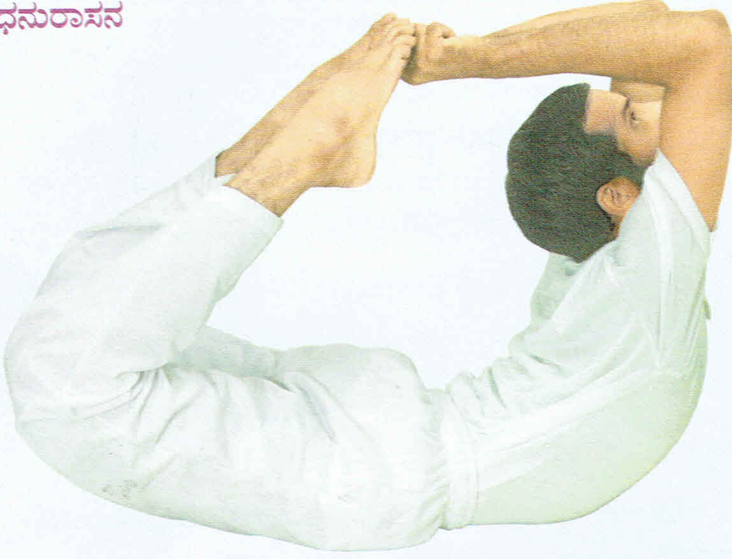
1. ಮೇರುದಂಡವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕವೂ, ಸ್ವಸ್ಥವೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೊಲೈಟಿಸ್, ಸೊಂಟನೋವು ಹಾಗೂ ಉದರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಆಸನ.
2. ಸೂರ್ಯಕೇಂದ್ರ (ನಾಭಿ) ಜಾರುವುದು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಸಂಬಂಧೀ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯದಿಂದ ಮೂತ್ರಸ್ರಾವ ಆಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಕರ.

ಪೂರ್ಣಧನುರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಮೇಲೆ ಇದ್ದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಪಸಾಗಿರಿ.





ಪೂರ್ಣಧನುರಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

ಶಲಭಾಸನ - 1

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗಿರಬಾರದು. ಗದ್ದವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿರಲಿ. 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತನಕ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. 5-6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.



ಶಲಭಾಸನ (1)

3. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಶಲಭಾಸನವನ್ನು 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.



ಶಲಭಾಸನ (1)

ಲಾಭಗಳು :

ಮೇರುದಂಡದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೊಂಟನೋವು ಹಾಗೂ ಸಿಯಾಟಿಕಾ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ.

ಶಲಭಾಸನ - 2

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕಿವಿ ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದಿನಿಂದ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.



ಶಲಭಾಸನ (2)

3. ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಸನದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಡೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೊಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವು ಮೊದಲಾದ ಮೇರುದಂಡದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಪ್ರದ.

ಶಲಭಾಸನ - 3

ವಿಧಿ :

ಮೊದಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈನ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೊದಲು ಎದೆಯನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊದಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.


ಶಲಭಾಸನ (3)

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

ವಿಪರೀತ ನೌಕಾಸನ (ನಾಭಿ ಆಸನ)

ವಿಧಿ :

1. ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಕಾಲುಗಳು ಹಿಂದೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಲಿ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಪಾದಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಪಾದಗಳು, ಎದೆ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಡಲಿ. ಈ ರೀತಿ 4-5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.


ವಿಪರೀತ ನೌಕಾಸನ (ನಾಭಿ ಆಸನ)

ಲಾಭಗಳು :

1. ಮೇರುದಂಡದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ.
2. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
3. ಗ್ಯಾಸ್ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.
4. ಯೌನರೋಗ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ.
6. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನಿರಿಸಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನಿಡಿ.
3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನವು ಶ್ವಸನತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಲಾಭಕಾರಿ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಪ್ರಕೋಷ್ಠಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕರ.
2. ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪೊಂಡೊಲೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಸಿಯಾಟಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಮೇರುದಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಥೈರಾಯಿಡ್‌ಗಾಗಿ ಲಾಭಕಾರಿ.



ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ, ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೆಟೆಸಿ.
3. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರಾಸನ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಲಾಭಗಳು :

ಇದರ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳೂ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನದಂತೆಯೇ. ಯಾರಿಗೆ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಈ ಆಸನದಿಂದ ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾಗಬಲ್ಲರು.


ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ

ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತೆರೆದಿರಲಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎಡಪಾದದ ಬಳಿಯ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.



ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

ಸೊಂಟದ ಭಾಗವು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲ (ಒತ್ತಡ) ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಯು ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ.





ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ-ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಆಂತರಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು 11 ರಿಂದ 21 ರವರೆಗೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಧಿ :

1. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (1)



ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (1 & 12)



ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (2 & 11)

2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ.

3. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತ ಕಾಲುಗಳ ಬಳಿಗೆ ತಂದು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಿ.



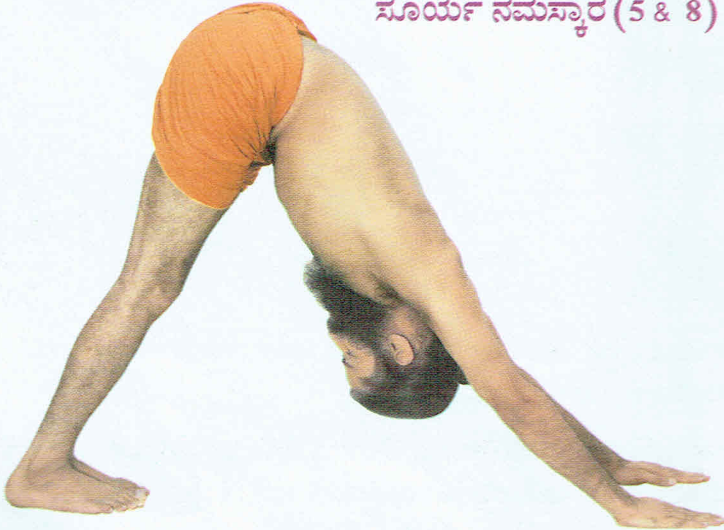
ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (3 & 10)



ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (4 & 9)

4. ಈಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭುಜಂಗಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಬಲಗಾಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರಲಿ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಆಗಸದತ್ತ ಇರಲಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (5 & 8)



ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (6)



5. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಗಳು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರಲಿ. ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಾಭಿಯನ್ನು ನೋಡಿ.

6. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುತ್ತ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಕೈಗಳು, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು, ಎದೆ ಮತ್ತು ತಲೆ – ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಷ್ಟಾಂಗಾಸನವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (7)



7. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರಿ. ಸೊಂಟವು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. ಕೈಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

8. ಹಿಂದೆ ಬರೆದ ವಿಧಿ 5 ರಂತೆ.

9. ನಂತರ ವಿಧಿ 4 ರಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ.

10. ವಿಧಿ 3 ರಂತೆ.

11. ವಿಧಿ 2 ರಂತೆ.

12. ವಿಧಿ 1 ರಂತೆ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂಗ-ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಟವೂ, ನಿರೋಗವೂ ಆಗುತ್ತವೆ.
2. ಉದರ, ಕರುಳು, ಆಮಾಶಯ, ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಮೇರುದಂಡ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ) ವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಅಶುದ್ಧಿ ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಕೈ, ಕಾಲು, ಭುಜಗಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಬೆನ್ನು ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಪುಷ್ಟವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆಗುತ್ತವೆ.
6. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಬಲ, ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
8. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದುದನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.





ಅನ್ಯ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳು

ಶೀರ್ಷಾಸನ


ಶೀರ್ಷಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಧೋತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ದನೆಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಡಚಿ ಸುಕ್ಕಿಲ್ಲದಂತೆ, ಮೃದುವಾಗಿರುವಂತೆ ಗೋಲಾಕಾರ ಮಾಡಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಣಕೈವರೆಗಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಮಡಿಚಿದ ವಸ್ತ್ರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ತಲೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗ ಮಡಿಚಿದ ಗೋಲಾಕಾರದ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಲಿ. ಈಗ ಶರೀರದ ಭಾರ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.

3. ಈಗ ಒಂದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಅದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮಡಿಚಿ ಇಡಿ.

4. ಈಗ ಮಡಿಚಿರುವ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಶಃ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆತುರ ಮಾಡಬಾರದು. ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಾಲುಗಳ ನೇರವಾಗ ತೊಡಗುವುವು. ಕಾಲುಗಳೆರಡೂ ನೇರವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.

5. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರಲಿ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ.

6. ಯಾವ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದಿದ್ದಿರೋ ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಶೀರ್ಷಾಸನದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದೆಡೆಗಿನ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಯ :

ಈ ಆಸನವನ್ನು 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ತನಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾರದಾದರೂ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನವು ಆಸನಗಳ ರಾಜ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹಾಗೂ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಮೃತಿ, ಮೇಧಾ ಮತ್ತು ಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು, ಆಮಾಶಯ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್‌ಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹರ್ನಿಯಾ, ಕರುಳಿನ ಊತ, ಅಂಡಕೋಶದ ವೃದ್ಧಿ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವೇರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

3. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತತೆ, ಸ್ಥೂಲತೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆರಡೂ ರೋಗಗಳು ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಅನಿಯಮಿತತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

4. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಪ್ರಮೇಹ, ನಪುಂಸಕತೆ, ಬಂಜೆತನ, ಧಾತು ವಿಕಾರ ರೋಗಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು :

1. ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ, ಕಿವಿನೋವು ಇದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

2. ಹತ್ತಿರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

3. ಹೃದಯರೋಗ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

4. ಭಾರೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

5. ನೆಗಡಿ, ಶೀತಬಾಧೆಗಳಿರುವಾಗ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



ಏಕಪಾದ - ಗ್ರೀವಾಸನ

ವಿಧಿ :

ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಡಕೋಶದ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ. ಈಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಒಂದೂವರೆ, ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಏಕಪಾದ - ಗ್ರೀವಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

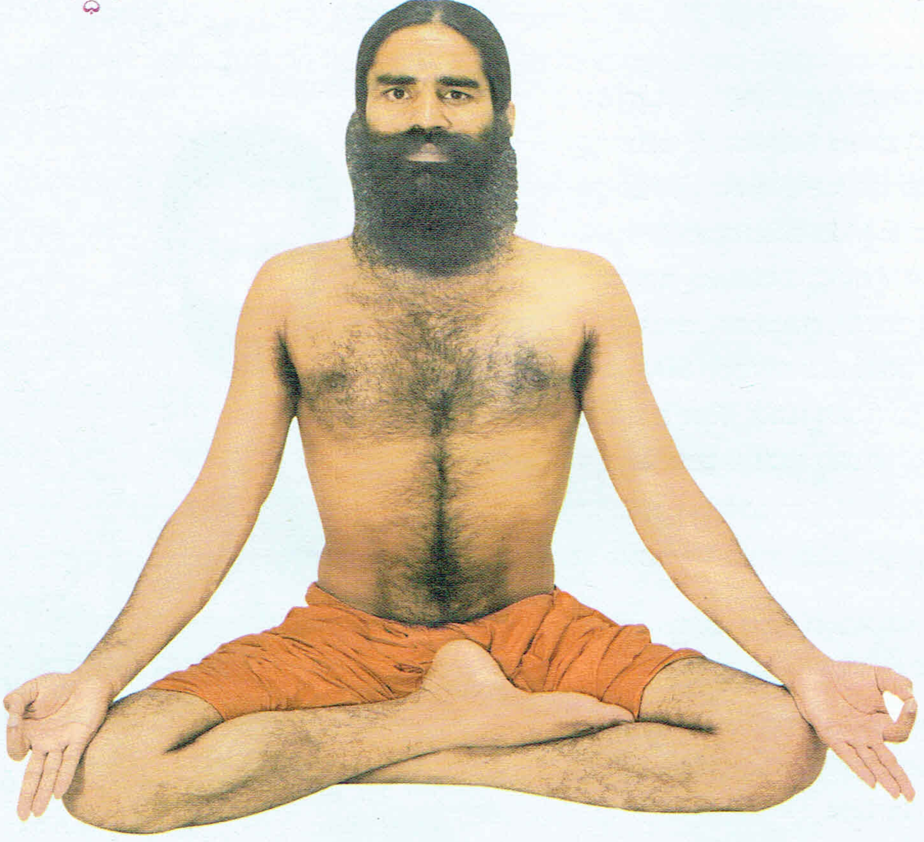
1. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭುಜ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.
2. ಕಾಲುಗಳ ಅವಯವಗಳು ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕವೂ, ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಉದರದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸಿದ್ಧಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಾ ಹಾಗೂ ಉಪಸ್ಥೇಂದ್ರಿಯದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಉಪಸ್ಥೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಗಂಟು ಬರಬೇಕು. ಪಾದಗಳು, ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಮೀನಖಂಡಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.
2. ಮಂಡಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿ-ತೋರು ಬೆರಳುಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ)ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ (ಮೇರುದಂಡ) ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ.

ಸಿದ್ಧಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

1. ಸಿದ್ಧರಿಂದ ಸೇವಿತವಾದುದರಿಂದ ಇದು ಸಿದ್ಧಾಸನವೆನಿಸಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಊರ್ಧ್ವರೇತನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಕಾಮದ ವೇಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಸನ.
3. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಯೌನರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ.



ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ವಿಧಿ :

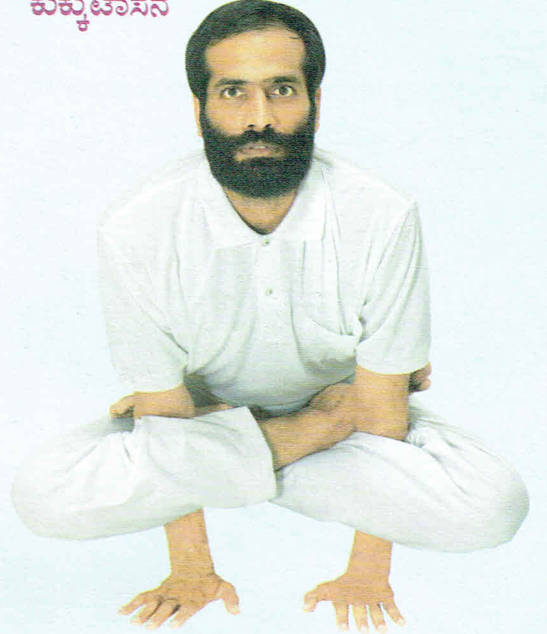
1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೀನಖಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಹಾಕಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತ ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆಯಾಸವಾದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ



ಉತ್ಥಾನ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಇರಿಸಿ.

2. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಏಳಿರಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

ಉತ್ಥಾನ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ



ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನು ಕೆಳಗಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿ. ಕುಕ್ಕುಟಾಸನದಂತೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಮೀನಖಂಡಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತೆ ಇಡಿ.


ಸುಪ್ತಗರ್ಭಾಸನ

2. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ. ಇದನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈ, ಕಾಲು, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿ.

ಗರ್ಭಾಸನ

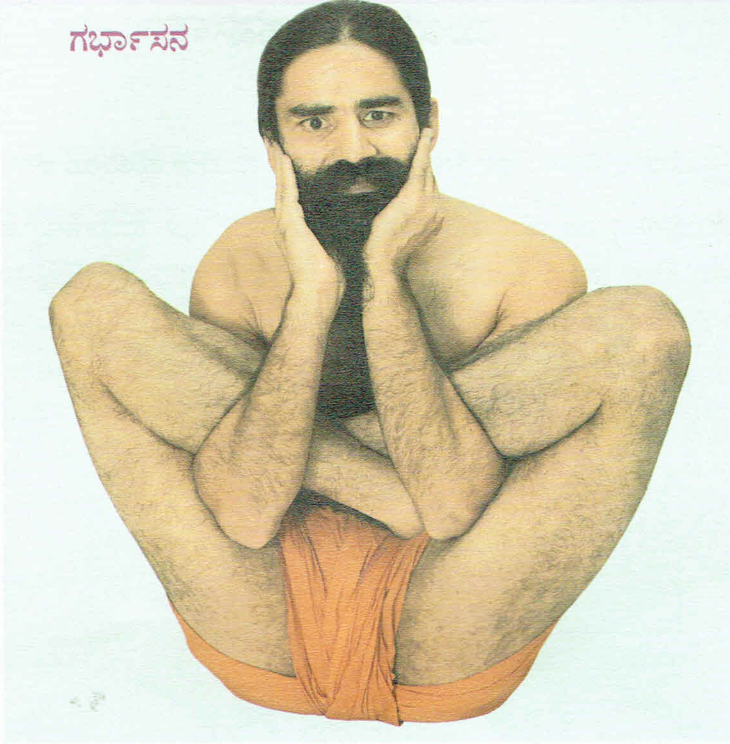
ವಿಧಿ :

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಮೀನಖಂಡಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಶರೀರದ ಭಾರ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ.

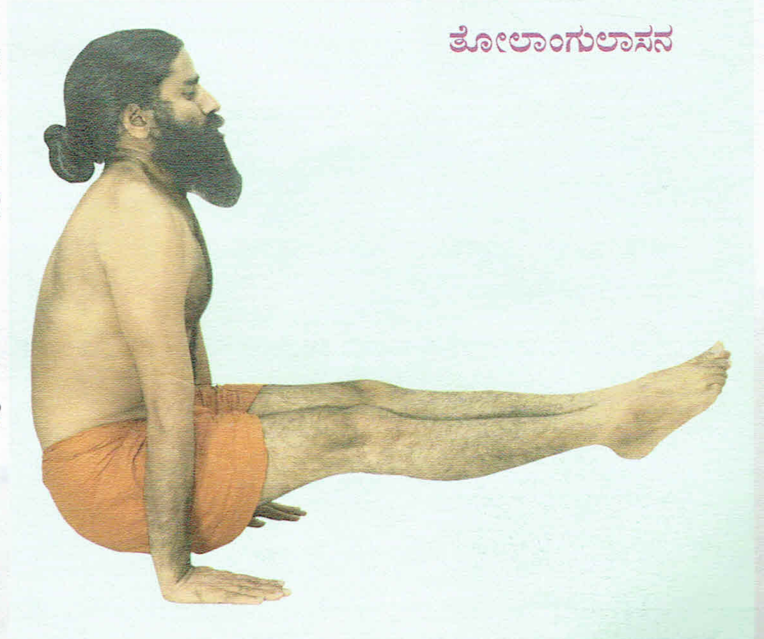
ಲಾಭಗಳು :

ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಚನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗೀ ಅಭ್ಯಾಸ.





ತೋಲಾಂಗುಲಾಸನ



ವಿಧಿ :

ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂತುಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತಂಬ ಸಹಿತವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಲಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

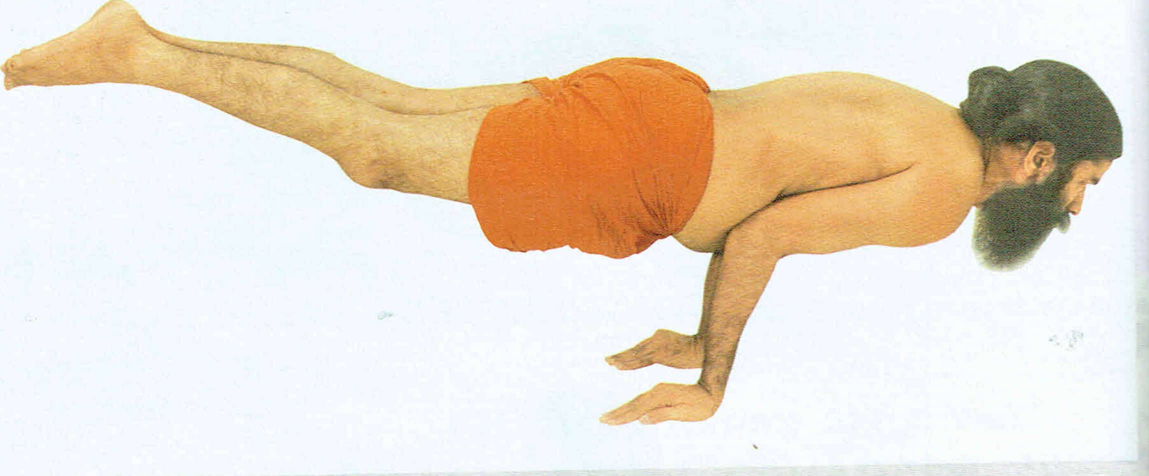
ಮಯೂರ ಆಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮೊದಲು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಮೊಣಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರ ಇರುವುದು. ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆ.

ಮಯೂರ ಆಸನ



ಲಾಭಗಳು :

1. ಜಠರ, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಆಮಾಶಯಗಳು ಲಾಭಾನ್ವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಪರ್ವತಾಸನ



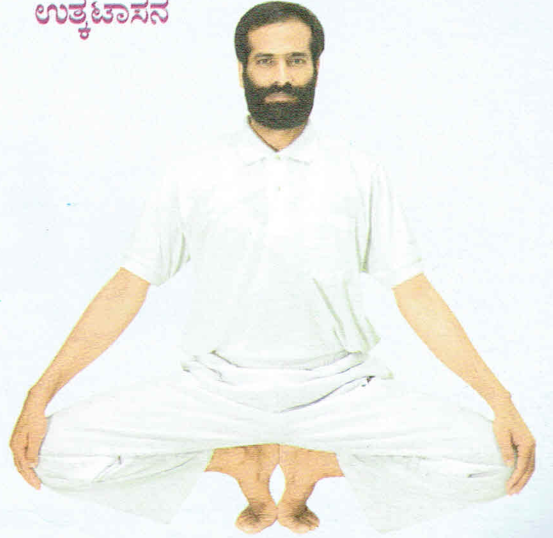
ವಿಧಿ :

1. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಂಡಿಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಕಟಾಸನ



ವಿಧಿ :

ಪಾದಗಳ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿತಂಬವನ್ನು ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.

ಲಾಭಗಳು :

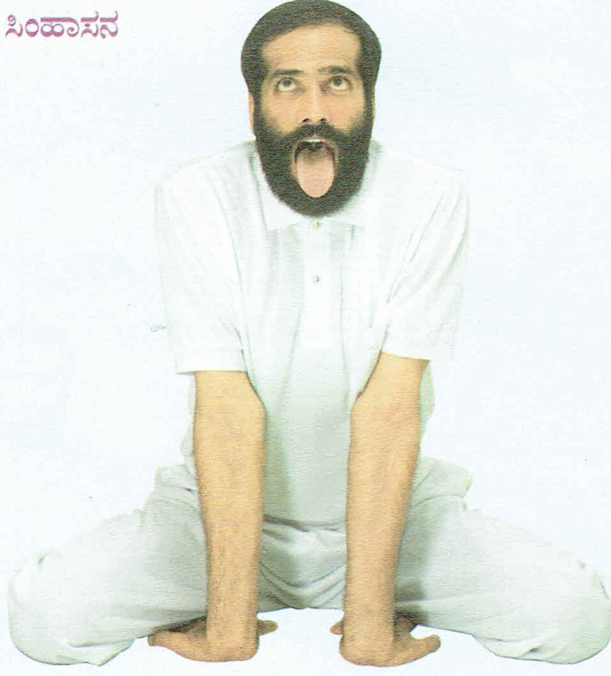
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಹಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದಿಡಿ. ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಸಿಂಹದಂತೆ ಗರ್ಜಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.
3. ಸಿಂಹಾಸನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ಕೈಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮರ್ದನ (ಮಾಲಿಶ್) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಶುಷ್ಕವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಹಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

1. ಟಾನ್ಸಿಲ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ.
2. ಕಿವಿಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ.
3. ಉಗ್ಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿ.



ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.



ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ (1)

2. ಈಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ 5-6 ಚಕ್ರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ · ಮಾಡಿ.



ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ (2)

ಲಾಭಗಳು :

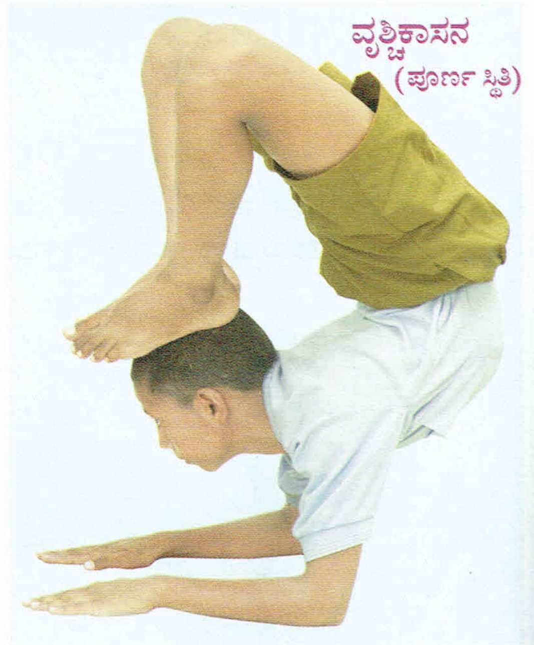
1. ಸೊಂಟನೋವು ಹಾಗೂ ಗುದಾಭ್ರಂಶದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಗರ್ಭಾಶಯವು ಹೊರಬರುವ (ಸಿಸ್ಟ್) ರೋಗವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮೊಣಕೈಗಳವರೆಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
2. ಈಗ ಶೀರ್ಷಾಸನದಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಕಾಲುಗಳು ಮೇಲೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಚೇಳಿನಂತಹ ಆಕೃತಿ ಉಂಟಾಗತೊಡಗುವುದು. ಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.





ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಮಸ್ತ ಉದರರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
2. ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಸೃತಹಸ್ತ ವೃಶ್ಚಿಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಡಿಚಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಾಭಗಳು :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.



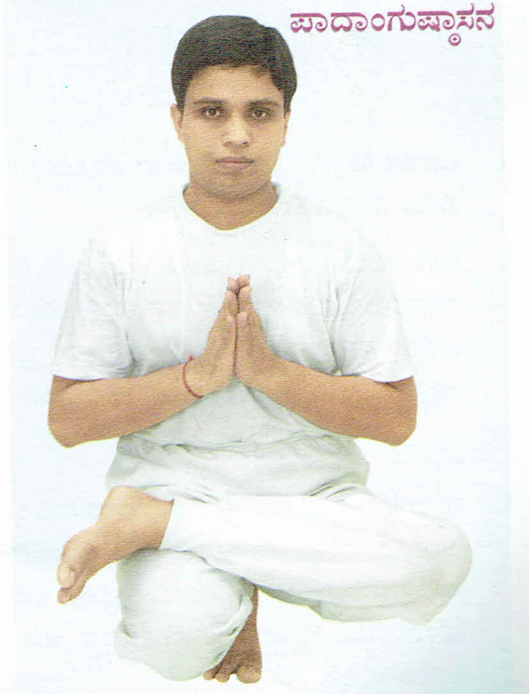
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಗುದಾಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಈಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಊರಿ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಮಸ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ.
3. ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗರಣವಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ ಓಜಸ್ಸು ಹಾಗೂ ತೇಜಸ್ಸುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಸನ


ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಸನ

ವಿಧಿ :

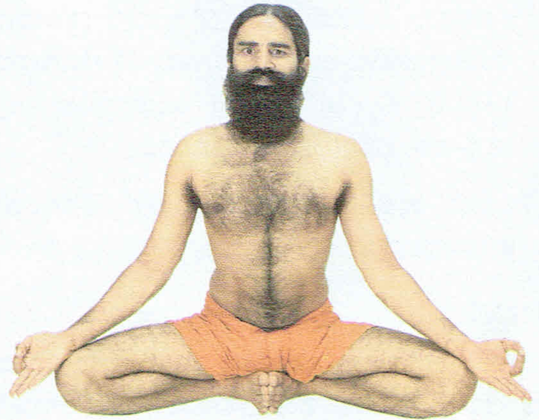
1. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಎರಡೂ ನಿತಂಬಗಳ ಬಳಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಸೇರಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಬೆನ್ನು- ಸೊಂಟಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ. ಯಥಾಶಕ್ತಿ 5 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಈ ಆಸನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ. 'ಯಥಾ ನಾಮ ತಥಾ ಗುಣಃ' ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಧಾತು ವಿಕಾರ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಪ್ರಮೇಹ, ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಲಾಭಪ್ರದ.

ಗೋರಕ್ಷಾಸನ


ಗೋರಕ್ಷಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.

2. ಈಗ ಗುದಾ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಸನದ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಿ ಅವು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

2. ಮೂಲಬಂಧವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪದಿಂದ ಆಗುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇದರ ಹೆಸರು ಗೋರಕ್ಷಾಸನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಕರ್ಣ ಧನುಷ್ಟಂಕಾರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.
2. ಎಡಗೈನಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಲಗೈನಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಕಿವಿಯ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಪುನಃ ದಂಡಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.


ಆಕರ್ಣ ಧನುಷ್ಟಂಕಾರಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

1. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳ ಕೀಲುನೋವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಕಂಪವಾತ (ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ)ದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಭೂನಮನಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಗಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಬಹುದೋ ಅಷ್ಟೂ ಚಾಚಿರಿ.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಗದ್ದವನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು ವಿಧಿ '1'ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ.

ಭೂನಮನಾಸನ



ಲಾಭಗಳು :

ತೊಡೆಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಉದರ ಭಾಗಗಳು, ನಿರ್ದೋಷವಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕಂಧಪಾದಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಇರಿಸಿ. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.
3. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈಗಳು, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕಂಧಪಾದಾಸನ





ದ್ವಿಪಾದಗ್ರೀವಾಸನ


ದ್ವಿಪಾದಗ್ರೀವಾಸನ

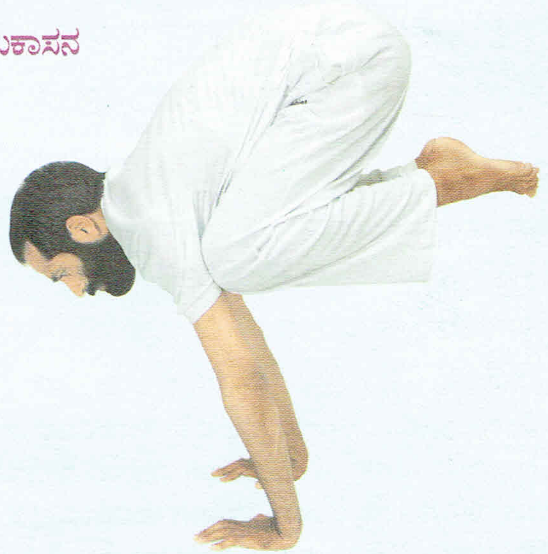
ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
2. ನಿತಂಬದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಸಂತುಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಸ್ಕಂದ ಪಾದಾಸನದಂತೆ.

ಬಕಾಸನ


ಬಕಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಬಕಪಕ್ಷಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಲಬರುತ್ತದೆ; ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಧಾನಾಸನ (ತಕಿಯಾಸನ)

ವಿಧಿ :

1. ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
2. ಬಲಗೈನ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ.
3. ಬಲಗಾಲು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಈ ಆಸನ ಮಾಡಿ.


ಉಪಧಾನಾಸನ (ತಕಿಯಾಸನ)

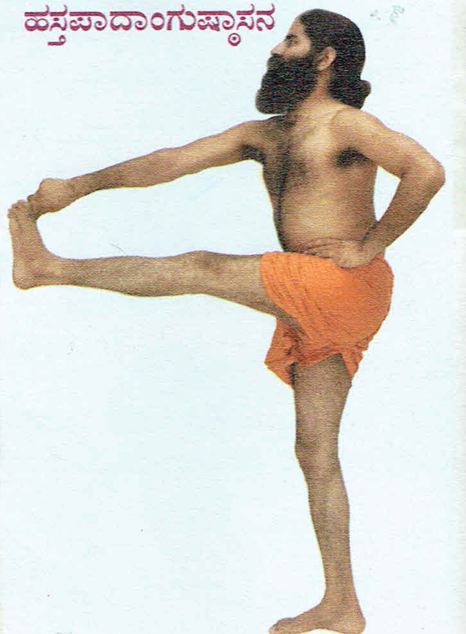
ಲಾಭಗಳು :

ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆರಿಸಿ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
2. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಿ. ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೂ, ಇತರ ಬೆರಳುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೂ ಇರಲಿ.
3. ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಸಂಬಾಳಿಸುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು (ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗೈನಿಂದ ಹಿಡಿದಿರುವ) ಎದುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈಯೂ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

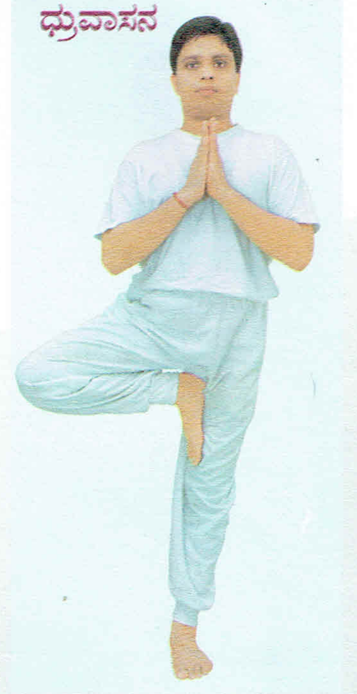

ಹಸ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರವಾಗುವುದು. ಕಂಪವಾತ (ನಡುಕ) ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.



ಧ್ರುವಾಸನ



ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪಾದಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ತೊಡೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಡಿ.

2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗಿಡಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಇಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಮಂಡಲವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೋಣಾಸನ



ವಿಧಿ :

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಬದಿಗೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬಾಗಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಮುಂಗಾಲುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರಲಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಕೇವಲ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಿಂದ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತ ಬಾಗಬಾರದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 4-6 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇದನ್ನು 4-6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

3. ಇದೇ ರೀತಿ ಕೈಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ

ಲಾಭಗಳು :

ಸೊಂಟ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ನೋವು ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯೋಗೀ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಸೊಂಟದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಗರುಡಾಸನ

ಗರುಡಾಸನ

ವಿಧಿ :

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಸುತ್ತುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕಾರದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಅಂಡಕೋಶದ ವೃದ್ಧಿ, ಪೌರುಷಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್‌ಗ್ಲ್ಯಾಂಡ್) ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕ.
2. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಅನ್ಯವಿಕಾರಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು.
3. ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೃಕ್ಷಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರ ಇರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.
2. ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಷದಂತೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ.

ಲಾಭಗಳು :

1. ಈ ಆಸನವು ಶರೀರದ ಬಲ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನೇತ್ರವಿಕಾರ, ಧಾತುವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಕಫವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳನ್ನು ಸದೃಢವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ವೃಕ್ಷಾಸನ




ತಾಡಾಸನ

ತಾಡಾಸನ

ವಿಧಿ :

ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಗಳು ಮೇಲೆ ಹೋದಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಭಾರ ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಪೂರ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

1. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಸನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸದೃಢವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹವು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಈ ಆಸನ ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವೂ, ವಿಕಸಿತವೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಪಕ್ಷ್ಯಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಭುಜ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿಡಿ.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಚಾಚಿ. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗಿಡಿ.
3. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಈ ಆಸನವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆಯನ್ನೂ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.


ಪಕ್ಷ್ಯಾಸನ



ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ

ವಿಧಿ :

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ತಲೆ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ. ಕೈಗಳು ಹಿಂದೆ ಮೊನಖಂಡದ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಳಿ ಇರಲಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕ.

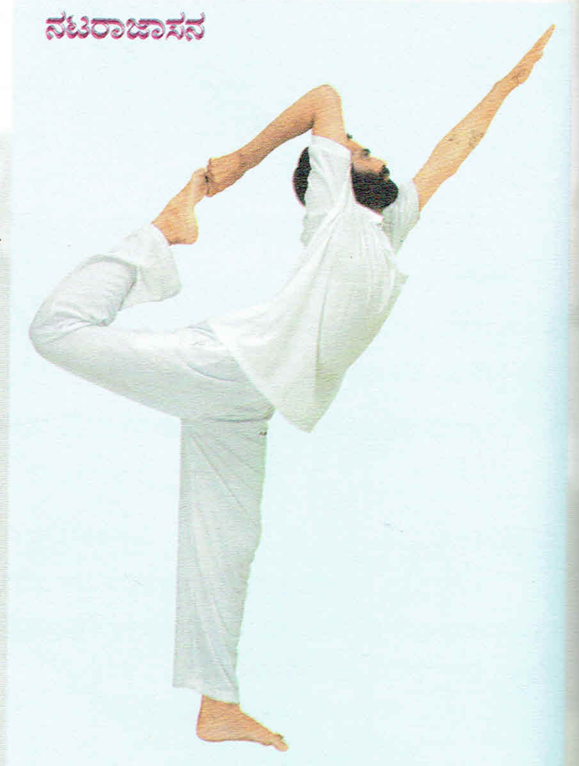
ನಟರಾಜಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ.
2. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.





ವಾತಾಯನಾಸನ



ವಿಧಿ :

1. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಮುಂಗಾಲು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯು ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಇಡಿ. ಕೈಗಳು ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭಗಳು :

ಮಂಡಿಗಳ ವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಹರ್ನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ.



ಹಠಯೋಗ ಹಾಗೂ ಷಟ್ಕರ್ಮ

ಹಠಯೋಗದ ಆದಿ ಪ್ರಣೇತಾ ಭಗವಾನ್ ಶಿವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೀ ಮತ್ಸೇಂದ್ರನಾಥ, ಸ್ವಾಮೀ ಗೋರಕ್ಷನಾಥ, ಮೀನನಾಥ, ಚೌರಂಗೀನಾಥ, ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಮೊದಲಾದವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಭರ್ತೃಹರಿ ಮತ್ತು ಗೋಪೀಚಂದನವರೆಗೆ ನಾಥಪಂಥೀಯರು ಈ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿದರು. ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧವೂ, ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ನಿರ್ಮಲವೂ ಆಗಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾಕಾರನೇ ಸ್ವತಃ ಹೇಳುವಂತೆ:

''ಕೇವಲಂ ರಾಜಯೋಗಾಯ ಹಠವಿದ್ಯೋಪದಿಶ್ಯತೇ'' ಕೇವಲ ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಠಯೋಗದ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ನಾವು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಚೇತನವು ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ದುರ್ಲಭ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

''ಹಠಂ ವಿನಾ ರಾಜಯೋಗಂ ರಾಜಯೋಗಂ ವಿನಾ ಹಠಃ
ನ ಸಿದ್ಧ್ಯಂತಿ ತತೋ ಯುಗ್ಮಾನಿಷ್ಪತ್ತೇಃ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್'' (ಹಠ: 2.76)

''ಹಠಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗವೂ, ರಾಜಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಹಠಯೋಗವೂ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಹಠಯೋಗ - ರಾಜಯೋಗಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಮನ್ವಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.'' ಹಠಯೋಗವೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವ ಯೋಗ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಿಪರೀತ ಅರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಹಕಾರಃ ಕೀರ್ತಿತಃ ಸೂರ್ಯಷ್ಠಕಾರಃ ಚಂದ್ರ ಉಚ್ಯತೇ।
ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರಮಸೋರ್ಯೋಗಾದ್ ಹಠಯೋಗೋ ನಿಗದ್ಯತೇ॥

''ಹ ಕಾರವು ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯ ದ್ಯೋತಕವೂ, ಠ ಕಾರವು ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ ಪ್ರತೀಕ. ಸೂರ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ ಯೋಗದಿಂದ ಹಠಯೋಗ ಶಬ್ದವು ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.'' ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನಾಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಾವು ಜೀವನೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಶಕ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ-ಬಲ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಶೌರ್ಯ, ವೀರ್ಯ. ಇನ್ನೊಂದು ಸೋಮಶಕ್ತಿ-ಶ್ರದ್ಧಾ, ಶಾಂತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಸೌಹಾರ್ದ, ಪ್ರೇಮ, ಸಹಾನುಭೂತಿ. ಈ ಎರಡರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಮಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಒಂದು ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಷ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೌಗಿಕ ಕಾರ್ಯ. ಇದೇ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರನಾಡಿಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾಡೀ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸ್ವರವಿಜ್ಞಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗೆಗೆ ಮುಂದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಾಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ವರವಿಜ್ಞಾನ

''ಯಥಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೇ ತಥಾ ಪಿಂಡೇ'' ಎಂಬಂತೆ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೂ ಇವೆ. ನಾವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವನದ ಆಕಾರ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಜಗಚ್ಚಕ್ರದ ಸಂಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೋಮಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಸ್ವರ. ಚಂದ್ರಸ್ವರವು 'ಸೋಮ' ದ ಪ್ರತಿನಿಧಿತ್ವವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕತೆ, ಸೌಮ್ಯತೆ, ಶಕ್ತಿ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಸ್ವರವು ಶೌರ್ಯ, ವೀರ್ಯ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ತಿಯ ಕ್ಷಮತೆಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮತ್ವ ಅಥವಾ ಸಂತುಲನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂರನೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗರಣ ಅಥವಾ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ವರಗಳೇ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ ಹಾಗೂ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಇಡಾ ಭಗವತೀ ಗಂಗಾ ಪಿಂಗಲಾ ಯಮುನಾ ನದೀ।
ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಬಾಲರಂಡಾ ಚ ಕುಂಡಲೀ॥ (ಹಠ: 3. 110)

ಇಡಾ ಅರ್ಥಾತ್ ವಾಮನಾಡಿಯು ಭಗವತೀ ಗಂಗೆ. ಪಿಂಗಲಾ ಅರ್ಥಾತ್ ದಕ್ಷಿಣಾನಾಡಿಯು ಯುಮುನಾ ನದೀ. ಈ ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾಗಳ ನಡುವೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಾಲರಂಡಾ, ಸರಸ್ವತೀ, ಕುಂಡಲೀ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತ ಕಬೀರದಾಸರ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ-

ಚಾಂದ ಸೂರಜ ದೋ ಬನೇ ಮಸಾಲಚೀ, ಸೂರತ ಸುಹಾಗಿನೀ ನಾಚ ರಹೀ।
ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾ ತಾನಾ ಭರನೀ ಸುಖಮನ ತಾರಸೇ ಬೀನೀ ಚದರಿಯಾ।
ಘಟ ಮೇ ಗಂಗಾ ಘಟ ಮೇ ಯಮುನಾ ಘಟ ಮೇ ಠಾಕುರ ದ್ವಾರಾ।

ಈಗ ನಾವು ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳಕು ಬೀರೋಣ.

ಷಟ್ಕರ್ಮ

ಶರೀರದ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶಾರ್ಥ ಋಷಿಗಳು ಷಟ್ಕರ್ಮದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಕಾಯಾಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತ, ದೀರ್ಘಾಯು, ಸ್ವಸ್ಥ ಪುಷ್ಟಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಷಟ್ಕರ್ಮ ನಿರ್ಗತ ಸ್ಥೌಲ್ಯಃ ಕಫದೋಷಮಲಾಧಿಕಃ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ತತಃ ಕುರ್ಯಾದನಾಯಾಸೇನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ॥ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರಕಾರದ ಕಫರೋಗಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪಿತ್ತರೋಗಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಉದರರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಜನ ಹಿತಾಯ ಈ ಋಷಿಪ್ರೋಕ್ತ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಧೌತಿರ್ಬಸ್ತಿಸ್ತಥಾ ನೇತಿಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ನೌಲಿಕಂ ತಥಾ॥
ಕಪಾಲಭಾತಿಶ್ಚೈತಾನಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ॥ (ಹಠ 2.22)
ಧೌತಿರ್ಬಸ್ತಿಸ್ತಥಾ ನೇತಿಃ ನೌಲಿಕೀ ಸ್ತ್ರಾಟಕಸ್ತಥಾ।
ಕಪಾಲಭಾತಿಶ್ಚೈತಾನಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್॥ (ಗೋರಕ್ಷ ಸಂಹಿತಾ)

''ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ನೇತಿ, ತ್ರಾಟಕ, ನೌಲಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ - ಈ ಆರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಾನುಗಾಮಿಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಇವುಗಳ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.'' ಇವುಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ನೇತಿ :

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದು ನೇತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

(ಕ) ಜಲನೇತಿ (ಖ) ಸೂತ್ರನೇತಿ (ಗ) ಘೃತನೇತಿ (ಘ) ತೈಲನೇತಿ (ಙ) ದುಗ್ಧನೇತಿ

(ಕ) ಜಲನೇತಿ :

ಒಂದು ಕಿಲೋ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ನೇತಿ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದ ಸಮಯ ನೇತಿಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ರೋಗ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಯ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರತೊಡಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳಿದ್ದವರು ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ನೇತಿ ಆರಂಭ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬೇಕು. ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೇತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ-ಶೀತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಲನೇತಿ



ಸೂತ್ರನೇತಿ





(ಖ) ಸೂತ್ರನೇತಿ :

ದಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಸೂತ್ರನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂತ್ರನೇತಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಳಿದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೇತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ :

ಸೂತ್ರನೇತಿಯ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ 4-5 ನಂಬರಿನ ಕೆಥೆಟರ್‌ನಿಂದಲೂ ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ನಂತರ ಘೃತನೇತಿ ಅಥವಾ ತೈಲನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(ಗ) ಘೃತನೇತಿ :

ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಂಚ - ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇತಾಡಿಸಿ. ಈಗ ಡ್ರಾಪರ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ (ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳೊಳಕ್ಕೆ) 8-10 ಹನಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ದುಗ್ಧನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಲನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ದುಗ್ಧನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧನೇತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಜಲನೇತಿಯಂತೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಕಪಾಲದ ಶೋಧನಕಾರಿ, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿವರ್ಧಕ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಪಾಲಶೋಧನೀ ಚೈವ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರದಾಯಿನೀ।
ಜತ್ರೂರ್ಧ್ವಜಾತರೋಗೌಧಂ ನೇತಿರಾಶು ನಿಹಂತಿಜಾ॥

ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಕಫ ರೋಗಗಳನ್ನು ಈ ನೇತಿಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರ ವಿಕಾರ, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಪ್ರದ. ನೇತಿಯ ಉದ್ದೇಶ್ಯವು ಮೂಗಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರದೂಷಣ, ದೂರದ ಕಣ, ಹೊಗೆ, ಉಷ್ಣತೆ, ಶೀತ, ರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸಕ್ಷಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೇತಿಯು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಾಸಾಂಕುರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಾಯಿನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾಯಿನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಧೌತಿ :

ಆಮಾಶಯದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ. ಧೌತಿ ಎಂದರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿವೆ. ವಮನಧೌತಿ, ಗಜಕರಣೀ, ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ, ಮತ್ತು ದಂಡಧೌತಿ.

(ಕ) ವಮನಧೌತಿ :

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಕಿಲೋ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಬಾಗಿ ಬಲಗೈನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ವಮನವಾಗಿ ನೀರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂರ್ತಿನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿರಿ. ಯಾರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪು ಇದೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗಬಾರದು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಧೀ ಕ್ರಿಯಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಲಾಭ :

ವಮನ ಧೌತಿಯಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರಾದಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವಿದೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗದ ಆವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ವಮನ ಧೌತಿಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿಳಿದು ಜ್ವರ ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.



ವಮನಧೌತಿ (1)



ವಮನಧೌತಿ (2)



(ಖ) ಗಜಕರಣಿ ಅಥವಾ ಕುಂಜರಕ್ರಿಯೆ :

ವಮನಧೌತಿ ಮತ್ತು ಗಜಕರಣಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಷ್ಟೆ. ಮೊದಲ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಂತು ನೀರು ಹೊರ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗಜಕರಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆನೆಯು ಸೊಂಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂತಹುದೇ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗಜಕರಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಿ :

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಉಜ್ಜಾಯಿಯಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಮಾಶಯವೂ ಸಹ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ನೀರು ಝರಿಯಂತೆ ಹೊರಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಒತ್ತಲೂ ಬಹುದು.

ಲಾಭ :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

(ಗ) ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ :

ಮಕಮಲ್ಲಿನ ಒಂದು 22 ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಿರುವ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4-5 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕುದಿದಿರುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಈಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ, ಆ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಜೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಂಗಲಾರಂಭಿಸಿ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ವಸ್ತ್ರವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತಾದಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3-4 ಅಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಬಲ್ಲಿರಿ. ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನುಂಗಿದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು 2-3 ಬಾರಿ ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣನೌಲಿಯ ಸಂಚಾಲನ ಮಾಡಿ. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ವಸ್ತ್ರವು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನುಂಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಡಿ.



ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ (1)



ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ (2)

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅದುಮಬಾರದು.

2. ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ಕನಿಷ್ಟ1 ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಳಿಸಬೇಕು.

3. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧೌತಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಆಮಾಶಯದ ಅಂತಿಮ ದ್ವಾರದ ತನಕ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು, ಆದುದರಿಂದ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಲಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು.

4. ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ರಣಗಳಾಗಿವೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಲಾಭ :

1. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯು ಆಮಾಶಯದ ಭಿತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆವರಣವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

2. ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿತಕರ. ಜೀರ್ಣಜಠರ ಶೋಥ (ಊತ) ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ.

(ಘ) ದಂಡಧೌತಿ :

ಮೂರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಆರು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವಿರುವ ರಬ್ಬರ್‌ನ ಒಂದು ಕೋಮಲ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅದು ಕೀಟಾಣು ರಹಿತವಾಗುವುದು. ನಳಿಕೆಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಮಂದೋಷ್ಣ ಲವಣಯುಕ್ತ ಜಲವನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ 1-2 ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಳಿಕೆಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನುಂಗುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಒಂದು ಕೊನೆ ಆಮಾಶಯವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಹೊರಗೆ ಹೊರಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಮಾಶಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸೈಫನ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹೊರಬರತೊಡಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಪೂರ್ಣನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಎಳೆದು ಅದು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗಿಬಿಡುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಆಮಾಶಯದ ಪಾಚಕ-ರಸ-ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲವು ಜಮೆಯಾದರೆ ಪಾಚಕ ರಸದ ಸ್ರಾವವು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಫವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಡೆ- ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಕಾಯಾಕಲ್ಪದ ಕ್ರಿಯೆ: ಶಂಖಧೌತಿ ಅಥವಾ ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ

ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಆಕೃತಿ ಶಂಖಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಂಖಾಕೃತಿಯ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ (ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಿಕೆ) ವನ್ನೇ ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಅಥವಾ ವಾರಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಯಾಕಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಭಯಂಕರವಾದ ಜೀರ್ಣರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸಕ್ಷಮವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ತ ಉದರರೋಗಗಳು, ಸ್ಥೂಲತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಧಾತುರೋಗ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯೋಗಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುವಂತೆ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಗುಣವಾದರೆ, ಇನ್ನರ್ಧರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಈ ಕಾಯಾಕಲ್ಪ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ದಿನ ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೂ ವಸ್ತ್ರವು ಕೊಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕರುಳುಗಳು ಸುಮಾರು 32 ಅಡಿ ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಇವುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕೊಳೆಯ ಪದರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ರಸಗಳ ಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕಾಸನದ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಬೇಕೋ ಅದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹುಳಿತೇಗುಗಳು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲವು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನ ರೋಗ ಬಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ರಸಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಯಂತ್ರವೇ ವಿಕೃತವಾದಾಗ ಸಹಾಯಕ ಯಂತ್ರಗಳಾದ ಆಮಾಶಯ, ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ (ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್) ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಿದರು? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಅದ್ಭುತ ಅಚ್ಚರಿಯಿದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ವಾದ್ಯ ಯಂತ್ರಗಳು, ವಾಹನಗಳು, ಗಡಿಯಾರ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ (overhauling) ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಯಂತ್ರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗುವಂತೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರೂಪೀ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ (service) ಮತ್ತು 'ಓವರ್ ಹಾಲಿಂಗ್' ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಈ ಯಂತ್ರವೂ ಸ್ವಸ್ಥ, ದೀರ್ಘಾಯು ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಮಗ್ರಿ :

ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಒಂದು ಲೋಟ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಕಾಳಿನತೆಳುವಾದ ಖಿಚಡಿ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೆಕ್ಕದಂತೆ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಅದು ಲಭಿಸದಿದ್ದರೆ ಎಮ್ಮೆಯದೂ ಆಗಬಹುದು. ಆಸನ ಮಾಡಲು ಕಂಬಳಿ, ಜಮಖಾನ ಹಾಗೂ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಶೌಚಾಲಯ - ಇಷ್ಟಿರಲಿ.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ :

ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲು ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ದಿನ ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ರಾತ್ರಿಗೆ ಸುಪಾಚ್ಯವಾದ ಲಘು ಭೋಜನವನ್ನು ಸುಮಾರು 8 ಘಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 50 ರಿಂದ 100 ಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಶುದ್ಧಿಕ್ರಿಯೆ ಅತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ 10 ಘಂಟೆಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ, ಮಂಜನ, ಶೌಚ, ಸ್ನಾನಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶೌಚವು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಜಲ :

1. **ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಜಲ :** ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ. ಈ ನೀರು ವಾತ-ಕಫ ಹಾಗೂ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ.

2. **ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ :** ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಊತ, ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೊಲೈಟಿಸ್, ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಆದಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಫ ರೋಗಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸೈಂಧವ ಲವಣವುಳ್ಳ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. **ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ :** ಹೈ.ಬಿ.ಪಿ. ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿದ್ದವರು ಕೇವಲ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಧಿ :

ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಯಥಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೀರಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಲೋಟವನ್ನು ಉತ್ಕಟಾಸನ (ಕುಕ್ಕರಗಾಲು) ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ರುಚಿನೋಡದೆ ಬೇಗ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಳನಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾದ ಐದು ಆಸನಗಳ ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕ್ರಮಶಃ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೌಚದ ವೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಒತ್ತಡಹಾಕಿ ಶೌಚ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಶೌಚ ಎಷ್ಟು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ (ಗುದಭಾಗವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು) ಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ನಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಶೌಚದಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಪುನಃ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಆಸನ ಮಾಡಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಹೀಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಆಸನ ಮಾಡುತ್ತ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರಿ. 8-10 ಬಾರಿ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಹಳದಿ ನೀರು ಬರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ. ಎಂಥಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಿರೋ ಅಂತಹುದೇ ನೀರು ಗುದಾಭಾಗದಿಂದ ಬರಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ 4-5 ಗ್ಲಾಸಿನಷ್ಟು ಅಥವಾ ಯಥೇಷ್ಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ವಮನ ಧೌತಿ ಮಾಡಿ. ವಮನ ಧೌತಿಯ ನಂತರ 30-40 ನಿಮಿಷ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಶರೀರವನ್ನು ಹಗುರವಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಾಯುವೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಬಾರದು. 30-40 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾದ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೆಳುವಾದ (ನೀರಾದ) ಖಿಚಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಕನಿಷ್ಟ 50 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಷ್ಟನ್ನು

ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಗ್ರೀಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಗ್ರೀಸಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ತಿನ್ನುವ ತುಪ್ಪದಿಂದಾಗಿ ಕರುಳು ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದಂತೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಲವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿಂದ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಯಾವ ರೋಗಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಖಿಚಡಿ ತಿಂದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯೋಗ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಯೋಗನಿದ್ರೆ ಶವಾಸನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಈಗ ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಐದು ಆಸನಗಳ ವಿಧಿಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

1. ಊರ್ಧ್ವತಾಡಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದು ತಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ 5 ಚಕ್ರ ಮಾಡಿ.

ಊರ್ಧ್ವತಾಡಾಸನ

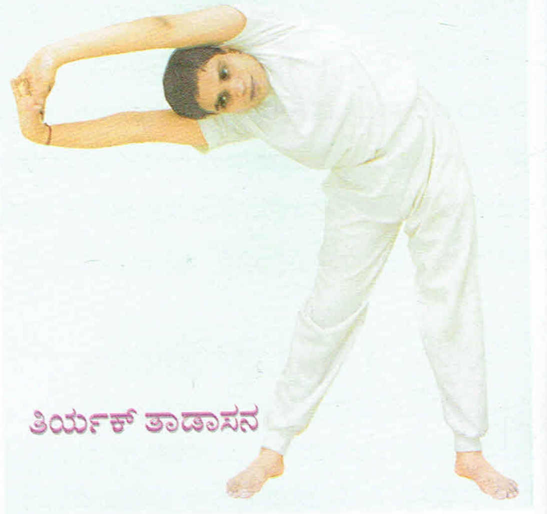


2. ತಿರ್ಯಕ್ ತಾಡಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿರಲಿ. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ.

2. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗದೆ ಬಲಬದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ಬಾಗದಿರಲಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ತಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತಂದು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಬದಿಗೂ ಮಾಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ 5-5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.


ತಿರ್ಯಕ್ ತಾಡಾಸನ

3. ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ

ವಿಧಿ :

1. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಕಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.
2. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಎಡಭುಜದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಚುತ್ತ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿರುವ ಕೈನ ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.
3. ಈಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ನೋಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಹಾಗೆ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಕಡೆಯಿಂದ 5-5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.


ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ (1)


ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ (2)